



MANDEMAKERS VITAAL

Recept

BENODIGDHEDEN

- 1 kopje glutenvrije havermout
- 1 grote rijpe banaan
- 1 middelgrote appel, geraspt
- 1 theelepel kaneel
- 2 el honing
- 2 eieren
- 2 eetlepels melk
- 1 theelepel bakpoeder
- Snufje zout
- Olie of boter om te bakken

BEREIDING VAN APPEL-KANEEL HAVERMOUTPANNENKOEKJES (GLUTENVRIJ)

Stap 1

Doe de havermout in een blender en maal tot een fijn meel.

Stap 2

Voeg de banaan, geraspte appel, kaneel, honing (indien gebruikt), eieren, melk, bakpoeder en een snufje zout toe aan de blender. Blend tot een glad beslag.

Stap 3

Verwarm een beetje olie of boter in een koekenpan op middelhoog vuur.

Stap 4

Schep een eetlepel van het beslag in de pan voor elk pannenkoekje.

Stap 5

Bak de pannenkoekjes aan beide zijden goudbruin, ongeveer 2-3 minuten per kant.

Stap 6

Serveer de pannenkoekjes met extra plakjes appel en een vleugje honing indien gewenst.

Dit recept is voor 1 persoon.

